# 赤鳳髓逍遙子導引訣

# 叢書集成

## 初編

主編者
王雲五

商務印書館發行

# 赤鳳髓

周履靖編輯

本館據夷門廣牘
本影印初編各叢
書僅有此本

赤鳳牆

# 赤鳳髓序

養生之學昉於上古之廣成子屏居崆峒之上而軒轅以萬乘師之其言止曰無視無聽抱神以靜形將自正無汩汝精無撓汝形乃可以長生若是而已蓋

虛無恬惔清靜寂寞無為之道
也至導引抑末耳然於三千八
百傍門之中此為扶玄而挈要
志葆攝者惡得而廢之何以明
其然也昊穹之宰元化蟠斡輓
輳乎陰陽陶育萬彙人之參天

而寔靈總之皆氣也天氣節而成四時稍拂其序為淒風苦雨霜雹氷穀札厲之菑氣之在人也周行於五臟六腑百骸九竅之間導而引之小可却疾大可長年故吹噓呼吸熊經鳥伸推

而衍之傚五禽之戲廓而散之如戶樞運轉至不可勝窮其術吾不知所自始要從上古即有之其源遠矣異乎方士之服氣餌食金石丹砂支離外求誕謾不經者矣張子房受尚父兵法

於黃石公用之戡巖隘項封萬戶侯延世賞晚學導引於赤松子閉戶却掃謝禁門朝籍弗與通凡辟穀者八年而解形以去此其驗也夫人一日不再食則飢七日不食則斃今房非得真

訣胡以能八年不食乎周予逸之嗜古多聞人也繪導引七十七圖梓之有裨葆攝甚惠雅也而請言於余余聞之道家者曰形者天地之委順氣者天地之委形其解也天地之委蛻故導

而引之調劑節適若有度數靡
底滯湫戾順之軌也房皇融液
頂踵渾淪俾氣合於神神合於
心和之洽也秉靜以制動恒動
而不失靜之本螢暮營々而清
靜寂寞在焉有為而歸之無為

也然必指名爵棄覺賄息喜慍遺世氣始能專精殫力而攻之以會於有成蓋形軀未離凡心先蛻故曰聖人外其身而身存故殉生者不足以達生有其生弗克善吾生導引之術誠要且

云匪待人曷行哉予今佞佞涸於寰中乃妄列厥指則固矇者之談黼黻青黃韻者之說咸池九奏竟亦何有焉

萬曆六年五月端陽日

前進士刑部尚書郎冲溪彭輅

# 謨

# 赤鳳髓敘

周夷逸子自號阿中生推華納榮偃息丘皋夕而隱乎阿之中日而游乎阿之上仰雲霞覆幽光視雲物之僊細泉源之漸淵以觀乎化以觸乎物而得席蘧

而得鶴起而得踊蟬悅曰嘻
而物也而得養生乎哉於是撫
石牀支枓几以優游齡躋焉
席地起舞鶴地藏悅舞馬
踊而蟬地蓋未踰期而腹充乎
果脁曰脩乎睽脁是踽乎咋脁

其友撫鼈先生嘗至道而訕之曰夫而人也而物乎哉子蘭之夫子之於物也採玉精而惡瀆其倫乃謂之於百獸道人道人為之推而廣之雜而循之若擊劍若啜汁杯若跨馬若挽弓搦戟

蓋犁然人類也以為是足以盡精而善名之矣迺又有笑之若元霞子者曰夫而道也而凡乎哉吾嘗之君子之於人也留乎倫而惡非其名乃悉按之於古仙之行若弋若漁若琴若琴為

庚桑為羨門蓋嫣脞仙犀也以為是足以盡精而善名之矣於是阿中生啐脞笑曰若是乎寰中人之善喪其眞也始吾以為屑為鼓為桶為蟬而已矣而況人之物何允之仙乎脞此為寰

中人告也二三子又家中人也
遂成家中之書
萬曆己卯春三月吉旦
鹽官王文祿撰

# 赤鳳髓一卷目録


太上玉軸六字氣訣

幻真先生服内元氣訣

進取訣第一

轉氣訣第二

調氣訣第三

嚥氣訣第四

行炁訣第五

鍊炁訣第六

委炁訣第七
閉炁訣第八
布炁訣第九
六炁訣第十
調炁液訣第十一
食飲調護訣第十二
李真人長生一十六字妙訣
胎息秘要歌訣
閉氣歌訣

布烝與他人攻疾歌訣
六烝歌訣
調理津液歌訣
服烝飲食所宜歌訣
服烝飲食雜忌歌訣
四季養生歌
去病延年六字法
總訣
呼心氣

吹腎氣
吁肝氣
呬肺氣
呼脾氣
嘻三焦
五禽戲圖
猿門虎勢戲圖
庚桑熊勢戲圖
士成綺鹿勢戲圖

貴長房猿勢戲圖
元倉子鳥勢戲圖
八段錦導引訣八圖

赤鳳髓一卷目錄終

# 赤鳳髓卷之一

嘉禾梅顛道人周履靖編輯
同郡棘隱居士吳惟貞續增
金陵荊山書林梓行

## 太上玉軸六字氣訣

道藏有玉軸經言五臟六腑之氣因五味薰灼不和又六欲七情積久生疾內傷臟腑外攻九竅以至百骸受病輕則痼癖甚則盲廢又重則喪亾故太上憫之以六字氣訣治五臟六腑之

病其法以呼而自瀉出臟腑之毒氣以吸而自採天地之清氣以補之當日小驗旬日大驗年後萬病不生延年益算衛生之寶非人勿傳呼有六曰呵呼呬嘘嘻吹也吸則一而已呼有六者以呵字治心氣以呼字治脾氣以呬字治肺氣以噓字治肝氣以嘻字治膽氣以吹字治腎氣此六氣訣分主五臟六腑也凡天地之氣自子至巳爲六陽時自午至亥爲六陰時如陽時則對東方勿盡閉窓戸然忌風入乃解帶正坐

叩齒三十六以定神先攪口中濁津漱鍊二三百下候口中成清水即低頭向左而嚥之以意送下候汩汩至腹間即低頭開口先念呵字以吐心中毒氣念時耳不得聞呵字聲聞即氣麁及損心氣也念畢仰頭閉口以鼻徐徐吸天地之清氣以補心氣吸時耳亦不得聞吸聲聞即氣麁亦損心氣也但呵時令短吸時令長即吐少納多也吸訖即又低頭念呵字耳復不得聞呵字聲呵訖又仰頭以鼻徐徐吸清氣以補心

亦不可聞吸聲如此吸者六次即心之毒氣漸散又以天地之清氣補之心之元氣亦漸復矣再又依此式念呼字耳亦不可聞呼聲又吸以補脾耳亦不可聞吸聲如此者六所以散脾毒而補脾元也次又念呬字以瀉肺毒以吸而補肺元亦須六次次念噓字以瀉肝毒以吸而補肝元嘻以瀉膽毒吸以補膽元吹以瀉腎毒吸以補腎元如此者並各六次是謂小周小周者六六三十六也三十六而六氣徧臟腑之毒氣

漸消病根漸除麄氣漸完矣次看是何臟腑受病如眼病即又念噓嘻二字各十八徧仍每次以吸補之總之爲三十六訖是爲中周中周者第二次三十六通爲七十二也次又再依前呵呼呬嘘嘻吹六字法各爲六次並須呼以瀉之吸以補之愈當精虔不可怠廢此第三次三十六也是爲大周即總之爲一百單八次是謂百八訣也午時屬陰時有病即對南方爲之南方屬火所以却陰毒也然又不若子後巳前面東

之爲陽時也如早起牀上面東將六字各爲六次是爲小周亦可治眼病也凡眼中諸證惟此訣能去之他病亦然神乎神乎此太上之慈旨也略見玉軸眞金而詳則得之師授也如病重者每字作五十次凡三百而六腑周矣乃漱鍊嚥液叩齒如復爲之又三百次訖復漱鍊嚥液叩齒如初如此者三即通爲九百次無病不愈秘之秘之非人勿示黃庭山人鄒應博識

幻眞先生服內元氣訣

## 進取訣第一

凡欲服氣先須高燥淨空之處室不在寬務在絶風隙常令左右燒香牀須厚軟脚令稍高衾被適寒温令冬稍煖尤佳枕高三寸餘令與背平每至半夜後生氣時或五更睡醒之初先吹出腹中濁惡之氣一九口上若要細而言之則亦不在五更但天氣調和腹中空則爲之先閉目叩齒三十六下以警身神畢以手指捏目大小指兼按鼻左右旋耳及摩面目爲眞人起居

之法更隨時加之導引以宣暢關節乃以舌拄上腭撩口中內外津液候滿口則嚥之令下入胃存胃神承之如此三止是謂漱嚥靈液灌溉五藏面乃生光此後去就大體畧同便兀然放神使心如枯木空身若委衣內視反聽萬慮都遣然後淘之每事皆閉目握固唯臨散氣之時則展指也夫握固所以閉關防而却邪精凡初服氣之人炁道未通則不可握固待至百日或半年覺炁通暢掌中汗出則可握固黃庭經曰

閉塞三關握固停漱嚥金醴吞玉英遂至不食三蟲亾久服自然得與昌

## 轉烝訣第二

訣曰凡人五臟亦各有正氣夜卧閉息覺後欲服氣先須轉令宿食消故烝得出然後始得調服其法閉目握固仰卧倚兩拳于乳間竪膝舉背及兒閉烝則鼓烝海中烝使自內向外輪而轉之呵而出之一九或二九止是曰轉氣畢則調之

## 調炁訣第三

訣曰鼻爲天門口爲地戶則鼻宜納之口宜吐之不得有悞悞則氣逆氣逆乃生疾也吐納之際尤宜愼之亦不使自耳聞調之或五或七至九令平和也是曰調氣畢則嚥之夜睡則閉之不可口吐之也

## 嚥炁訣第四

訣曰服內炁之妙在乎嚥氣世人嚥外氣以爲內氣不能分別何其謬哉吐納之士宜審而爲

之無或錯誤耳夫人皆稟天地之元炁而生身身中自分元氣而理每因嗌及吐納則內氣與外炁相應自然炁海中炁隨吐而上直至喉中但候吐極之際則輒閉口連鼓而嗌之令郁然有聲汩汩然後男左女右而下納二十四節如木瀝ㄈ分明聞之也如此則內炁與外氣相顧皎然而別也以意送之以手摩之令速入炁海臍下三寸是也亦謂之下丹田初服炁人上焦未通以手摩之則令速下若流通不摩亦

得一閉目三連嚥止乾嚥号曰雲行一漱口嚥取口中津嚥謂之甬施初服氣之人炁未流行每一嚥則旋行之不可遽至三連嚥也候氣通暢然後漸ヒ加之直至于小成也一年後始可流通三年功成乃可恣服新服氣之人既未通嚥或未下須一嚥以爲候但自郁然有聲汩汩而下直入氣海

行炁訣第五

訣曰下丹田近後二穴通脊脉上達泥丸泥丸

腦宮津名也每三連嚥則速存下丹田所得內元炁以意送之令入二穴因想見兩條白炁夾脊雙引直入泥丸熏蒸諸宮森然遍下毛髮面部頭項兩臂及手指一時而下入胷至中丹田中丹田心宮神也灌五藏却歷入下丹田至三里遍經胜膝脛踝下達湧泉湧泉足心是也所謂分一氣而理鼓之以雷霆潤之以風雨是也只如地有泉源非雷霆騰鼓無以潤萬物人若不迴蕩濁惡之氣則令人不安既有津液非堪

漱嚥雖堪溉灌五藏發于光彩終不能還精補腦非交合則不能沂而上之嚥服內氣非吐納則不能引而用之是知廻蕩之道運用之理所以法天則地想身中濁惡結滯邪炁瘀血被正炁蕩滌皆從手足指端出去謂之散炁則展手指不須握固如此一度則是一通通則無疾則復調之以如使手使手復難鼓嚥如前閉氣鼓嚥至三十六息爲之小成若未絶粒但至此常須少食務令腹中曠然虛靜無問坐卧但腹空

則嚥之一日通夕至十度自然三百六十嚥矣若久服炁息頓三百六十嚥亦謂之小成一千二百嚥謂之大成謂之大胎息但閉氣數至一千二百息亦是大成然本色無精光又有鍊氣閉氣委氣布炁并諸訣要具列于後同志詳焉

## 鍊炁訣第六

訣曰服炁鍊形稍暇入室脫衣散髮仰卧展手勿握固栝頭令通垂席上布之則調氣嚥之嚥訖便閉氣候極乃冥心絶想任炁所之通理悶

即吐之喘息即調之候氣平又鍊之如此十遍即止新服氣之人未通有暇漸加一至十候通漸加至二十至五十即令遍身汗出如有此狀是其効也安志和氣且卧勿起衝風乃却老延年之良術耳但要清爽時爲之烝惛亂欲睡慎勿爲也常能勤行四支煩悶不暢亦爲之不必每日但要清爽時爲也十日五日亦不拘也黄庭經曰千災已消百病痊不憚虎狼之兇殘亦以却老永延年也

## 委炁訣第七

訣曰夫委氣之法體氣和平身神調暢無間行住坐卧皆可爲之但依門戶調炁或身卧于牀或兀然而坐無神無識寂〻沉〻使心同太空因而調閉或十炁二十炁皆通須任炁不得與意相爭良久炁當從百毛孔中出不復吐也從有十分無二也復調復爲觧至数十息已上弥佳行住坐卧皆可爲之如此勤行百関開通顔色光澤神爽氣清長如新沐浴之人但有不和

則爲之亦當清泰也黃庭經云高拱無爲魂魄安清淨神見與我言

閉炁訣第八

訣曰忽有修養乖宜偶生疾患宜速于密室依服炁法布手足訖則調炁嚥之念所苦之處閉炁想注以意攻之炁極則吐之訖復嚥相繼依前攻之炁急則止炁調復攻之或二十至五十攻覺所苦處汗出通潤即止如未損即每日夜半或五更晝日頻作以意攻及若病在頭面手

足但有疾之處則攻之無不愈者是知心之使炁甚於使手有如神助功力難知也

## 布炁訣第九

訣曰凡欲布炁與人療病先須依前人五藏所患之處取方面之炁布入前人身中令病者面其本方息心淨慮始與布炁布炁訖便令噏炁鬼賊自逃邪炁未絕

## 六炁訣第十

訣曰六炁者噓呵呬吹呼嘻是也五炁各屬一

藏餘一焉屬三焦也咽屬肺肺主鼻鼻有寒熱不和及勞極依咽吐納兼理皮膚瘡疥有此疾則依狀理之立愈也呵屬心心主舌口乾舌澁氣不通及諸邪焉呵以去之大熱大開口呵小熱小開口呵仍須作意是宜理之呼屬脾脾主中宮如微熱不和腹胃脹滿焉悶不洩以呼焉理之吹屬腎腎主耳腰肚冷陽道衰以吹焉理之噓屬肝肝連目論云肝盛則目赤有疾作以噓焉理之嘻屬三焦三焦不和嘻以理之焉雖

各有所理但五藏三焦冷熱勞極風邪不調都屬於心心主呵呵所理諸疾皆愈不必六烝也

## 調烝液訣第十一

訣曰人食五味五味各歸一藏每藏各有濁烝同出於口又六烝三焦之氣皆湊此門衆穢併投合成濁烝每睡覺熏熏氣從口而出自不堪聞審而察之以知其候凡口中焦乾口苦舌澁嚥頻無津或嚥唾喉中痛不能食是熱極狀也即須大張口呵之每嚥必須閉戶出之十呵二

十呵即鳴天鼓或七或九以舌攪華池而嚥津復呵復嚥令熱氣退止但候口中清水甘泉生即是熱退五藏涼也若口中津液冷淡無味或呵過多心頭汪汪然飲食無味不受水則是冷狀也即當吹以温之如温熱法伺候口美心調温即止黃庭經云玉池清水灌靈根審能修之可長存又云漱嚥靈液災不干

## 食飲調護訣第十二

訣曰服炁之後所食須有次第可食之物有益

不可食之物必有損損宜永斷益乃恒服每日平旦食少許淡水粥或胡麻粥甚益人理脾烝令人足精液日中淡麪餺飥及餅並佳寧可餒愼勿飽飽則傷心氣尤難行凡熟麪蘿蔔椒薑羹切忌鹹酸辛物宜漸漸節之每食畢即須呵出口中食毒濁氣永無患矣服氣之人腸胃虛淨生冷酸滑黏膩陳硬腐敗難消之物不可食若偶然食此等之物一口所在處必即微痛愼之不可衝生產死亾并六畜一切穢惡不潔之

氣並不可及門況近之耶甚不宜正氣如不意卒逢以前諸穢惡速閉氣上風閉目速過便求一兩盃酒蕩滌之覺炁入腹不安即須調氣逼出濁氣即嚥納新氣以意送之當以手摩之則便吞椒及飲一兩盞酒令散矣服氣一年通氣二年通血實三年功成元氣凝實縱有觸犯無能爲患日服千嚥不足爲多返老還童漸從此矣氣化爲津ヒ化爲血ヒ化爲精ヒ化爲髓ヒ化爲筋一年易氣二年易血三年易脉四年易

肉五年易髓六年易筋七年易骨八年易髮九年易形即三萬六千真神皆在身中化爲仙童号曰真人矣勤修不怠則關節相連五藏牢固黃庭經云千千百百自相連一一十十似重山是内氣不出外氣不入寒暑不侵刀兵不害昇騰變化壽同三光也

李真人長生一十六字妙訣

一吸便提氣氣歸臍　一提便咽水火相見

右十六字仙家名曰十六錠金乃至簡至易

之妙訣也無分于在官不妨政事在俗不妨家務在士商不妨本業只于二六時中畧得空閑及行住坐卧意一到處便可行之口中先須嗽及三五次舌攪上下腭仍以舌抵上腭滿口津生連津嚥下汩然有聲隨于鼻中吸清氣一口以意會及心目寂地直送至腹臍下一寸三分丹田元海之中畧存一存謂之一吸隨用下部輕ヒ如忍便狀以意力提起使歸臍連及夾脊雙關腎門一路提上直

至後頂玉枕關透入泥丸頂內其升而上之亦不覺氣之上出謂之一呼一呼一吸謂之一息炁既上升隨又似前汩然有聲咽下鼻吸清炁送至丹田稍存一存又自下部如前輕ㄈ提上與臍相接而上所謂氣氣歸臍壽與天齊矣凡咽下口中有液愈妙無液亦要汩然有聲咽之如是一咽一提或三五口或七九或十二或二十四口要行即行要止即止只要不妄作爲正事不使間斷方爲精進

如有瘋疾見効尤速久久行之却病延年形體變百疾不作自然不飢不渴安健勝常行之一年未絶感冒痞積逆滯不和癰疽瘡毒等疾耳聰目明心力强記宿疾俱瘳長生可望如親房事欲泄未泄之時亦能以此提呼咽吸運而使之歸于元海把牢春汛不放龍飛甚有益處所謂造化吾手宇宙吾心妙莫能述

修真至要曰精根根而運轉氣默ヒ而徘徊神

混混而往來心澄澄而不動又曰身外有身未爲奇特虛空粉碎方是全真可爲至言

胎息秘要歌訣

閉氣歌訣

忽然身染疾非理有損傷欲意歸閑室脫身卧本床仰眠兼握固扣齒與焚香三十六咽足丹田氣越常隨心連引到損處最爲良汗出以爲度省求廣利方

布氣與他人攻疾歌訣

修道久專精身中胎息成他人凡有疾藏腑審知名患兒向王氣澄心意勿輕傳眞氣令咽使納数連并作念令其捐頓能遣患情鬼神自逃遁病得解纏縈

六氣歌訣 病瘥即止不可過過即敗氣

一曰呬呬法最靈應須秘外屬鼻根內關肺寒熱勞悶及膚瘡以斯吐納無不濟

二曰呵呵屬心王主其舌口中乾澁身煩熱量疾深淺以呵之焦腑疾病自消滅

三曰呼呼屬脾神主其土煩熱氣脹腹如鼓四肢壅悶氣難通呼而理之復如故

四曰噓噓屬肝神主其目赤翳昏昏淚如哭都緣肝熱氣上衝噓而理病更神速

五曰吹吹屬腎藏主其耳腰膝冷多陽道萎微微縱氣以吹之不用外邊求藥餌

六曰嘻嘻屬三焦有疾起三焦所有不和氣不和之氣損三焦但使嘻ヒ而自理

調理津液歌訣

人因食五味壅滯閉三焦熱極苦澁盛冷多淡水饒便將元氣療休更問壺瓢熱隨呵自退冷宜吹始銷口中頻漱嚥津液自然調若得如斯妙冷熱可無交

## 服炁飲食所宜歌訣

修道欲要見真的庖饌之中堪者喫淡粥朝餐湯自銷油麻潤喉足津液就中粳米飯偏宜淡麪餺飥也相益好酒飲時勃氣銷生榛服之百病息食前宜咽六七咽以食爲主是準則飯了

須呵三五呵免教毒氣煩胃臆

服炁飲食雜忌歌訣

密室避風隙高牀免鬼吹藏精身有益保氣命
無虧喜怒情須戢利名心可灰眞神兼本屬禽
獸及虫魚此等血肉食皆能致食危葷茹既敗
氣飢飽也如斯生硬冷須愼酸醎辛不宜雨雲
風罷作雷電晚休爲蘿蔔羹須忌白湯麪勿欺
更兼避熱食瓜果勿委隨陳臭物有損死生穢
無裨須防咽入腹服氣勿多疑

## 四季養生歌

春噓明目木扶肝夏至呵心火自閒秋咽定收金肺潤腎吹唯要坎中安三焦嘻却除煩熱四季常呼脾化飡切忌出聲聞口耳其功尤勝保神丹

養心可正坐以兩手作拳用力左右互相築各六度又可正坐以一手按腕上一手向下拓空如重石又以兩手相叉以脚踏手中各五六度能去心胷間風邪諸疾閑氣爲之良久閉目三

噏三叩齒而止

修肝可正坐以手兩相按脞下徐緩身左右各三度又可正坐兩手拽相乂翻覆向胷五度此能去肝家積聚風邪毒氣餘如上

寧膽可平坐令兩脚掌昂頭以兩手挽脚腕起搖動爲之五度亦可大坐以兩手拓地舉身努腰脊五度能去腎家風毒邪氣

健脾可大坐伸一脚屈一脚以兩手向後反掣各五度亦可跪坐以兩手拒地回顧用力虎視

各五度能去脾藏積聚風邪喜食
保肺可正坐以兩手據地縮身曲脊向上三舉
去肺家風邪積勞亦可反拳搥脊上左右各五
度此法去胃臆間風毒閉氣爲之良久閉目嚥
液三叩齒而止
固腎可正坐以兩手上從耳左右引脇三五度
亦可及手着凍拋射左右同緩身五度亦可以
前後踰左右各數度能去腰腎膀胱間風邪積
聚餘如上法

凡欲修養須淨室焚香順温涼之宜明燥濕之異每夜半後生氣時五更睡覺先呵出腹內濁氣或一九止或五六止定心閉目叩齒三十六通以集心神然後以大拇指背拭目大小九過兼按鼻左右七過以兩手摩令極熱閉口鼻氣然後摩面不以遍数爲真人起居法次以舌柱上腭漱口中內外津液滿口分作三嚥庶得深溉五藏光澤面目極有益不可輕忽

去病延年六字法 其法以口吐鼻取

總訣

肝若噓時目睜睛肺知呬氣手雙擎心呵頂上
連义手吹腎還知抱膝平脾症呼時須撮口三
焦客熱莫生驚仙人嘻字真玄秘日日行功體
漸寧

呼心氣

心神煩燥急須呵此法通靈更莫過喉病口瘡
幷熱痛行之漸覺體安和

吹腎氣

腎爲水府是生門保命藏精養蒂根眉蹙耳鳴兼黑瘦吹之精氣返崑崙

噓肝氣

肝本青龍旺在春病來還覺好酸辛眼中赤色兼多淚噓法行功効若神

呬肺氣

肺生咳嗽作痰涎胃膈煩焦喉舌乾却病急行呬字訣上焦火降肺安然

呼脾氣

脾家屬土太倉名飲食成痰濕熱生瀉痢脾鳴兼吐水調和四季得和平

嘻三焦

三焦火症報君知靜坐蒲團須用嘻此法通玄傳上古清涼三部是良醫

## 羨門虎勢戲

閉氣低頭拳戰如虎襲威勢兩手如提千觔鐵輕起来莫放氣平身吞氣入腹使神氣之上而復覺浔腹內如雷鳴或五七次如此行之一身氣脉調精神爽百病除

庚桑熊勢戲

閉氣撚拳如熊身側起左右擺脚安前投立定使氣兩脇倚骨節皆響能安腰力能除腹脹或三五次止亦能舒筋骨而安神養血也

士成綺鹿勢戲

閉氣低頭撚拳如鹿轉顧尾閭矛身縮腎立脚尖跳跌脚跟連天柱動身皆振動或二三次可不時作一次更妙也

費長房猿勢戲

閉氣如猿手抱樹一枝一隻手如撚菓一隻脚虛空握起一隻脚跟轉身更換神氣連吞入腹覺汗出方已

# 八段錦導引訣

元倉子鳥勢戲
閉氣如鳥飛欲起尾閭
氣朝頂双手躬前頭腰
仰起迎舞頂

閉目冥心坐冥心盤趺而坐握固靜思神叩齒三十六兩手抱崐崙叉手向頂後數九息勿令耳聞自此以後出入息不可使耳聞左右鳴天皷二十四度聞移兩手心掩兩耳先以第二指壓中指彈擊腦後左右各二十微擺撼天柱搥頭左右顧肩膊隨動二十四先須握固赤龍攪水渾赤龍者舌也以舌攪口齒并左右頰待津液生而嚥漱津三十六一云皷漱神水滿口勻一口分三嚥所漱津液分作三口作汩汩聲

而嚥 龍行虎自奔 液爲龍氣爲虎 閉氣搓手熱
以鼻引清氣閉之少頃搓手極熱鼻中徐ヒ乃
放氣出 背摩後精門 精門者腰後外腎合手心
摩畢收手握固 盡此一口氣 再閉氣也 想火燒
臍輪 閉口鼻之氣想用心火下燒丹田覺熱極
即用後法 左右轆轤轉 俯首擺撼兩肩三十六
想火自丹田透雙關入腦戶鼻引清氣閉少間
兩脚放舒伸 放直兩脚 叉手雙虛托 叉手相交
向上托空三次或九次 低頭攀足頻 以兩手向

前攀脚心十二次收足端坐以候逆水上喉中津液生如未生再用急攪取水同前法再漱再吞津如此三度畢神水九次吞謂再漱三十六如前一口分三嚥乃為九也嚥下汩汩響百脈自調勻河車搬運訖擺肩并身二十四及再轉轆轤二十四發火遍燒身想丹田火自下而上遍燒身體想時口及鼻皆閉氣少頃邪魔不敢近夢寐不能昏寒暑不能入災病不能迫子後午前作造化合乾坤循環次第轉八卦是良因終

叩齒集神三十六次双手抱崑崙双手擊天鼓二十四次

左右手摇天柱各二十四次

左右攪舌上腭三十六次
分作三口如硬物嚥之然
後方得行火候

兩手摩腎堂三十六次以數多更妙

左右單關轆轤三
十六次

# 雙關轆轤三十六次

兩手相搓當呵五呵後又
手托天梭頂各九次

以兩手如鈎向前攀雙脚
心十二次再收足端坐

終

# 赤鳳髓二卷目錄


倪佺飛馬行逐走勢圖

黃石公綬履圖

錢藍觀井圖

嘯父市上補履圖

邛疏寢石圖

接輿狂歌圖

涓子垂釣荷澤圖

容成公靜守谷神圖

莊周蝴蝶夢圖
東方朔置幘官舍圖
寇先鼓琴圖
修羊公卧石榻圖
王子晉吹笙圖
鍾離雲房摩腎圖
東華帝君倚杖圖
山圖折脚圖
許旌陽旌飛劍斬妖圖

魏伯陽談道圖
子主披髮鼓琴圖
故嫗泣拜文賓圖
服閒瞑目圖
陶成公騎龍圖
谷春坐縣門圖
謝自然趺簫泛海圖
宋玄白臥雪圖
馬自然醉墮雲溪圖

玄俗形無影圖
貞局先生磨鏡圖
呂純陽行氣圖
邢子入山尋大圖
裴玄靜駕雲昇天圖
何仙姑簪花圖
韓湘子存氣圖
曹國舅撫雲陽板圖
侯道玄望空設拜圖

玄眞子笑詠坐蓆浮水圖
許碏插花滿頭圖
劉海戲蟾圖
白玉蟾運氣圖
籃采和行歌城市圖
陵陽子明垂釣圖
鄔通微坐默持圖
子英捕魚圖
陳希夷熟睡華山圖

金可記焚香靜坐圖
威逍遥獨坐圖
赤鳳髓二卷目錄終

催倫飛行逐走馬

治赤白痢疾用托布勢行功向左運氣九口轉身向右運氣九口

黃石公受履

坐定舒兩脚兩手按兩大腿跟用意存想運氣一十二口

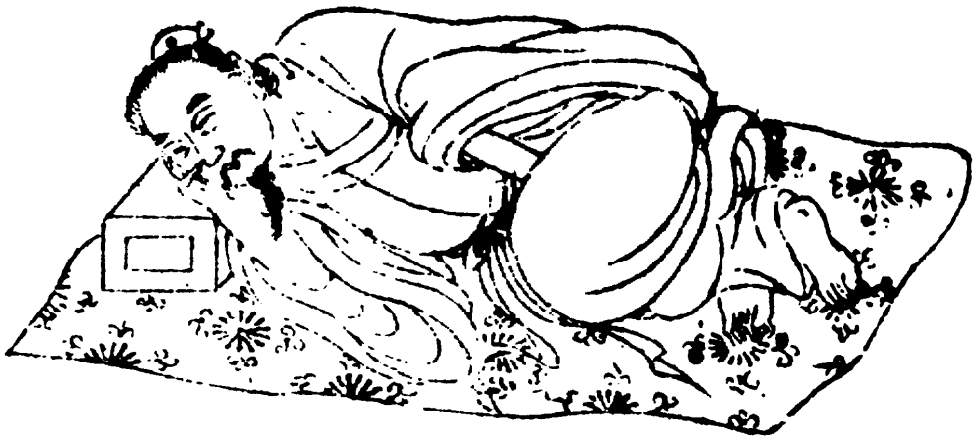
## 籃觀井

治腰腿疼立住兩手握拳如鞠躬勢到地沉氣起身雙舉起過頂開口舌內微微放氣三四口

嘯父市上補履
治精脈不存坐舒兩腿手
攀左脚心施功運氣左三
口右四口故為散而不
走

卯疏寢石

收精法其法當精走之時
以左手指掩右鼻右手於
尾閭穴截住精氣運六口
而精自回矣



接輿狂歌

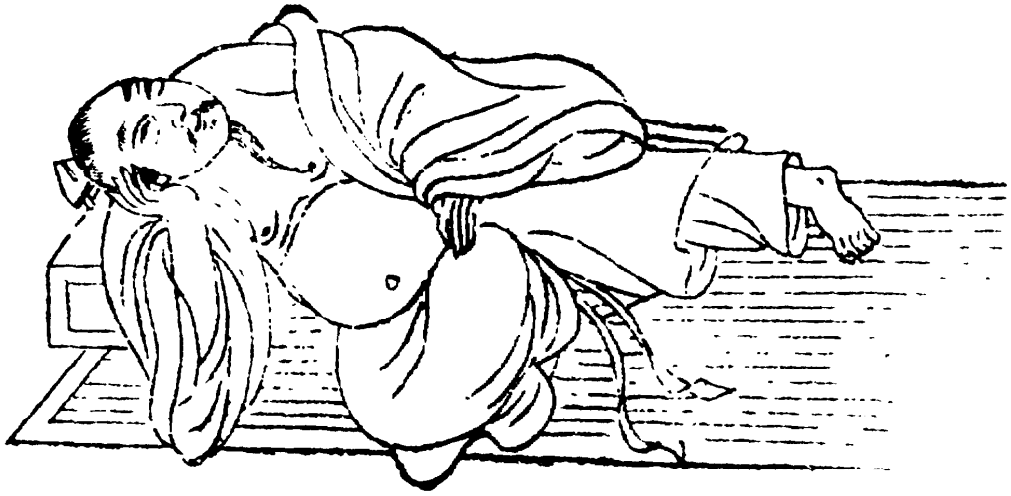
治腰疼立住用右手扶墻左手下垂右脚登舒運氣一十八口左右亦如之

涓子垂釣荷澤
專治久癆以身端坐左拳
撑左脇右手按右膝專心
存想運氣於病處左六口
右六口

容成公靜守谷神
治頭暈咬牙閉氣用兩手
按耳後撣天鼓三十六指
叩齒三十六通名曰鳴
天鼓

莊周蝴蝶夢

治夢泄遺精仰臥右手枕頭左手用功左腿直舒右腿拳縮存想運氣二十四口



東方朔置幘官舍

雙手拿風雷專治混腦沙及頭風疼不止者以兩手抱耳連後腦運氣一十二口行功十二次

寇先鼓琴

治頭疼及諸風与血脈不通兩手按膝向左扭項扭背運氣一十二口右亦如之名搖天柱

脩羊公臥石榻
治四時傷寒側臥屈膝
以手擦熨抱陰及囊運
氣二十四口

王子晉吹笙

任脈通百病消除以身端坐兩手挪拿胃俞二穴如此九次運氣九口

鍾離雲房摩腎
治腎堂虛冷腰疼腿痛端
坐兩手擦熱向背後雙拳
摩精門運氣二十四口

東華帝君倚杖治腰背疼端立以手柱杖項腰左右運轉氣十八口一氣運三遍用膝拂地擺

山圖折脚
專治夜夢遺精坐舒兩脚
用兩手攀脚心行功運氣
九口

許旌陽飛劒斬妖

治一切心疼丁字步立右手揚起扭身左視左手於後運氣九口

魏伯陽談道
治背膊疼痛以身高坐
右腿舒左腿彎左手舉
右手摩腹行功運氣一
十二口

子主披髮鼓琴
調理血脉上治三焦不和
眼目昏花虛弱以身端坐
先用手擦熱抹脚心手按
兩膝端坐開口呵氣九口

故嫗泣拜文賓

治腰疼立住鞠躬低頭手與脚尖齊運氣二十四口名烏龍擺尾

服閒瞑目
治肚腹疼痛不能養精以
身端坐兩手抱膝下行功
運氣四十九口

陶成公騎龍

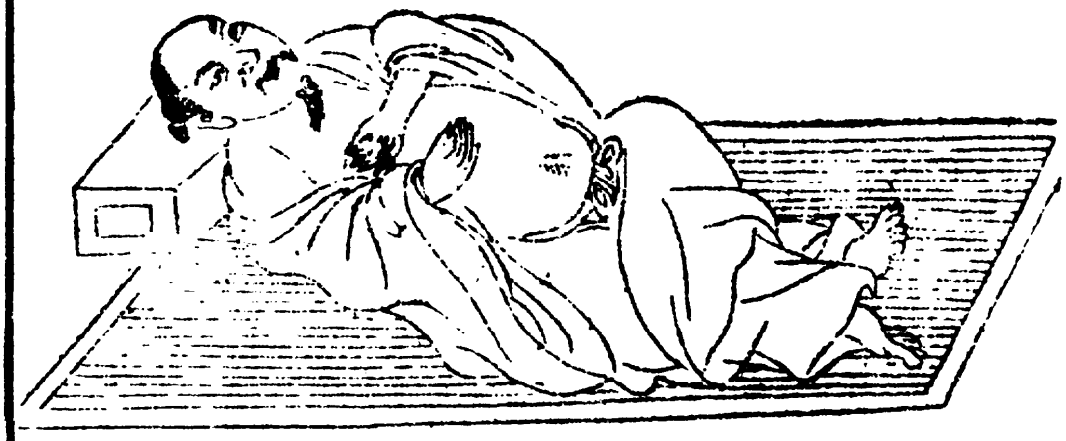
治胷膈膨悶以左手向左右亦隨之頭向右扭以右手向右左亦隨之頭向左扭運氣左九口右九口

谷春坐縣門
治一切雜病以身端坐兩
手按膝左右扭身運氣一
十四口

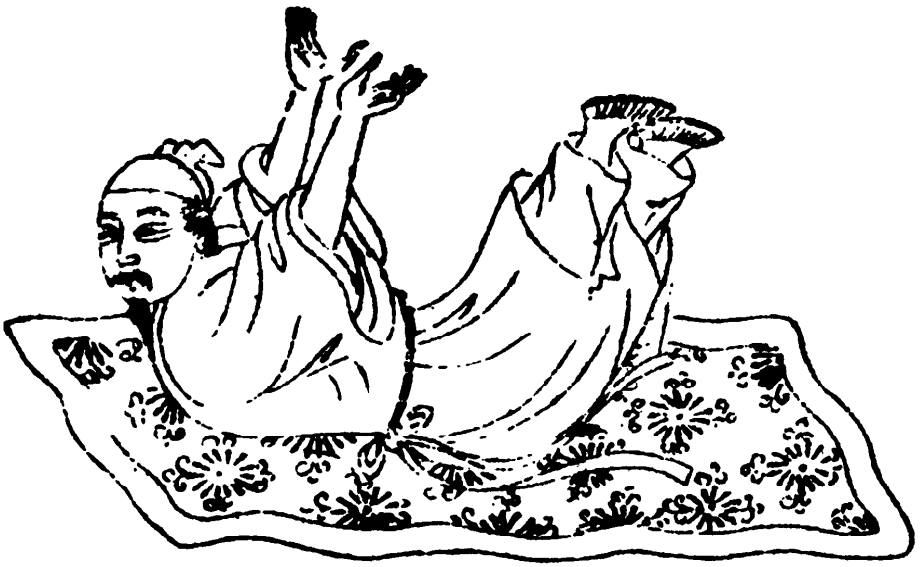
謝自然跌箭泛海
治疲症用兩拳主兩脇與
心齊用力存想行功運氣
左二十四口右亦如之

宋玄白臥雪

治五穀不消仰面直臥兩手在臍并肚腹上往來行功翻江攪海運氣六口



馬自然醉墮雪溪
以肚腹着地兩手向後往
上舉兩脚亦往上舉運氣
一十二口亦治攪腸沙



玄俗形無影
以身端坐用兩手擦
脚心運氣二十四口
右脚亦然

負局先生磨鏡

治變身疼痛以身端坐直舒兩脚兩手握拳連身向前運氣一十二口

呂純陽行氣

治背膊疼痛立住左手舒右手捏膊肚運氣二十二口右手亦然

扣子入山尋大

治左癱右瘓以手左指右

視運氣二十四口以手右

指左視運氣二十四口

裴玄靜駕雲昇天

治小腸虛冷疼痛以身端坐擦丹田行功運氣四十九口

何仙姑簪花
兩手抱頭端坐行功運氣
一十七口

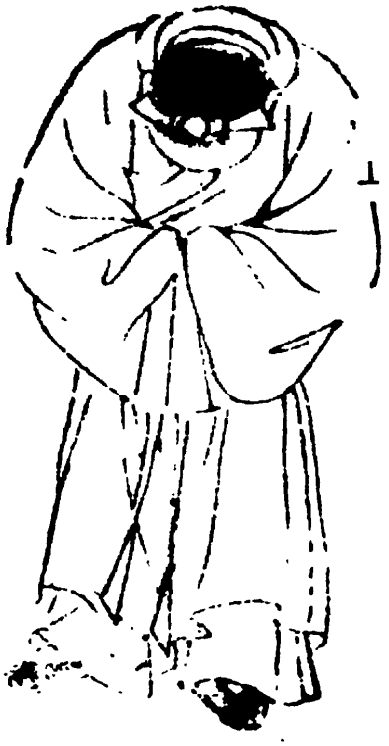
韓湘子存氣

治血氣衰敗先以兩手擦
目用兩手拄定兩脇行功
其氣上昇運氣二十四口

曹國舅撫雲陽板

治癱瘓以身高坐左脚(縣)彎
圈右脚斜舒兩手左舉右
視運氣二十四口右亦如
之

俟道玄望空設拜
治前後心疼八字立定低
頭於胸前兩手抄腹下用
功行氣一十七口



玄眞子嘯咏坐簟浮水
治肚腹虛腫以身端坐兩
手托天運氣上九口下九
口

許碏插花滿頭
治肚膨脹遍身疼痛以身
立住用兩手托天脚跟向
地緊撮谷道運氣九口

劉海戲蟾

治遍身拘束疼痛時氣傷寒立住左脚向前握兩拳運氣一十二口右脚亦然

白王蟾運氣
以兩手按肩用目左視運
氣一十二口治胃腹虛飽

藍采和行歌城市

治氣不通立定用功如左邊氣脉不通左手行功意在左邊舉左手運氣右邊亦然

陵陽子明垂釣

治腰腿疼痛坐舒兩脚兩手向前與足徐来往行功運氣一十九口

鄔通徵靜坐默持治久病黃腫以兩手按膝施功存想閉息周流運氣四十九口如此則氣通血融而病自除矣

子英捕魚

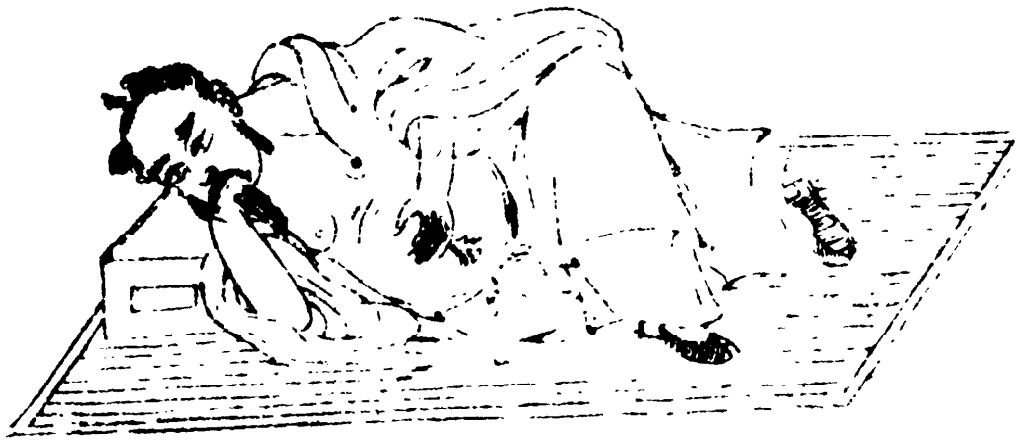
治血脈不和立用打蛇勢

手脚俱要交叉左右行功

左行氣一十二口右亦如之

陳希夷睡華山

治色癆頭枕右手左拳在腹上下往来擦摩右腿在下微捺左腿屬右腿在其下存想調息習睡收氣三十二口在腹如此運氣一十二口久而行之病自痊



金可記焚香靜坐
治絞腸沙痛不可忍以身
端坐用兩手攀膝齊抱左
右登板九數運氣二十四
口

臧逍遥獨坐
專治久癆以身端坐用兩
手摩兩脇并患處行功運
氣三十二口

綴毛成笠茹草為餐詠歌遣興浮白
追歡神遊蓬島身憩蒲團雲水寄傲
梅塢盥桓　梅顛道人書

# 赤鳳髓三卷目録


華山十二睡功總訣圖

毛玄漢降伏龍虎圖

瞿上輔煉氣魄圖

麻衣眞人和調眞炁圖

胡東隣運化陰陽圖

杜勝眞陰陽復姤圖

王龍圖靜養火候圖

康南岩守爐鼎圖

張怡堂煉成靈寶圖
張玄玄牢拴猿馬圖
彭嬾翁收放丹樞圖
譚自然郭然靈通圖
喻一陽出離生死圖
跋三首

赤鳳髓三卷目錄終

## 華山十二睡功總訣

夫學道修眞之士若習睡功玄訣者於日間及夜靜無事之時或一陽來之候端身正坐叩齒三十六通逐一喚集身中諸神然後鬆寬衣帶而側臥之訣在閉兌目半垂簾赤龍頭抵上腭並膝收一足十指如鈎陰陽歸竅是外日月交光也然後一手捻劍訣掩生門一手捻劍訣曲肱而枕之以眼對鼻ㄈ對生門合齒開天門閉地戶心目內觀坎離會合是內日月交精也功

法如鹿之運督鶴之養胎龜之喘息夫人之晝夜有一萬三千五百息行八萬四千里氣是應天地造化悉在玄關橐籥使思慮神歸於元神內藥也內爲體外爲用體則合精於內用則法光於外使內外打成一塊方是入道工夫行到此際六賊自然消滅五行自然攢簇火候自然昇降醞就眞液洗養靈根故曰玄牝通一口睡之飲春酒朝暮謹行特眞陽永不走凡睡之功畢起時楷摩心地次楷兩眼則心身舒暢行住

坐臥大要聚氣凝神神任則氣任氣任則精任精任則形固若神任則無思慮氣任則無呼吸精任則無淫慾然後三元歸一八脉還源七竅無漏血化爲膏始得長生久視修真之要性靜則情逸心動則神疲蓋神去則氣散氣散則精耗精耗則形枯形枯則死矣故世人之生死皆一夢幻如至人則不然至人無妄無妄則無夢苟有夢亦得其眞非情欲之夢也故其心常虛明神常澄湛無來無去不生不滅安有此輪廻

哉世人妄ㄈ不息情欲交熾心被萬緣所染神無一刻寧靜茫ㄈ乎晝亦夢也夜亦夢也寤亦夢也寐亦夢也臨命終時一片情欲牽扯不斷安得不趨入他途投入異類受此輪廻無有出期自無始以來其性來去皆如此故佛經云恩愛斷生死斷也今之世人只以愛慾貪嗔痴爲樂豈知樂是苦因如蛾之戀燈蠅之貪錫蛾蠅不知自剋其形此乃人盜萬物萬物盜人一切由心之所造也故心者神之宅神者身之主修

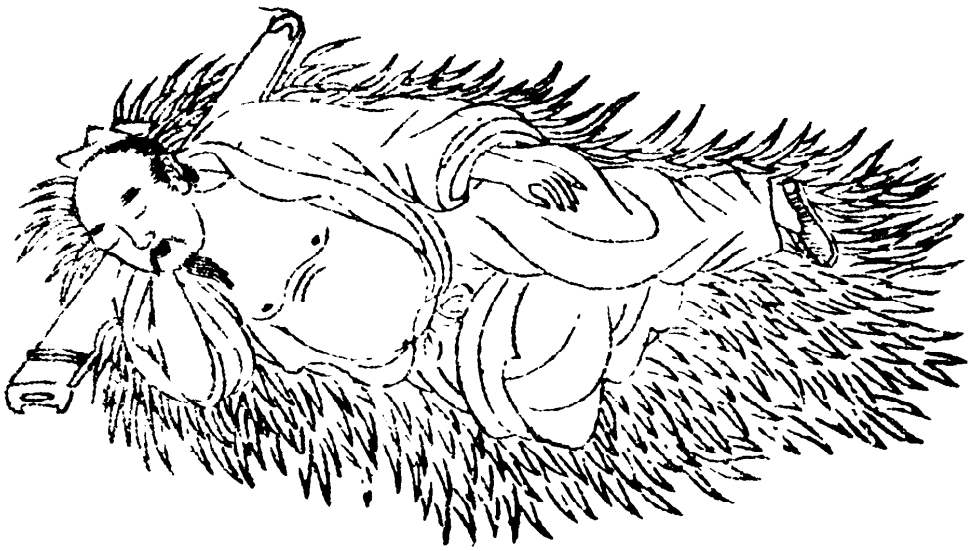
行人修箇甚麼無過精氣神三寶而已神爲君氣爲臣精爲民故五賊侵而精神耗亂五賊泯而國泰民安民安則無治可以長久先要外伏魔精內安眞性煉精化炁煉炁化神煉神還虛此是爲物歸三三歸二二歸一一歸空是爲仙道逆行常靈常存如塵世間衆生日用則神化炁炁化精精化形形化生物是一生二二生三三生萬物此乃人道順行有生有死其生死皆在心之所欲也至於修仙之人心要如如不動

如龍之養珠雞之抱卵蜣螂之滾毬蟭蟟之呪子蚌含明月兎子懷胎鷙之射影犀之望星功到則如禾之凝露瓜之脫蒂是神之運用神者氣之母精者氣之子神氣相抱精自歸源凝結不散即嬰孩由父母之所生也妙在存神於斯中始得二氣交感於黃庭三華混一於元竅聖胎成而眞神蛻化出離生死超然成道如此行持一百日龜息三百日成丹二年身輕心靈上開八門七孔及眉心一門三年飛昇以達希夷

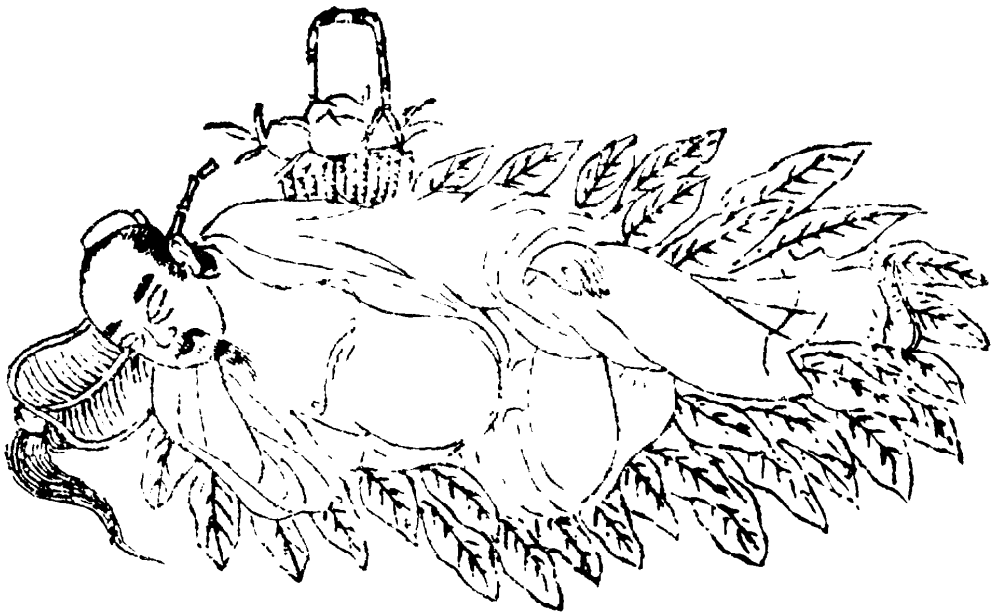
要在篤志虔恪修持不怠自有妙驗故曰工夫不到不方圓有等修眞之士雖下苦功未得眞傳以致忘本逐末盲修瞎煉或執頑空或泥幻相何異於痴猫守於空窟終不得其鼠也已上睡功秘法天機之妙務在眞師心授不得私意揣度或得遇者謹而行之勿示非人恐遭天憲慎之慎之

毛玄漢降伏龍虎

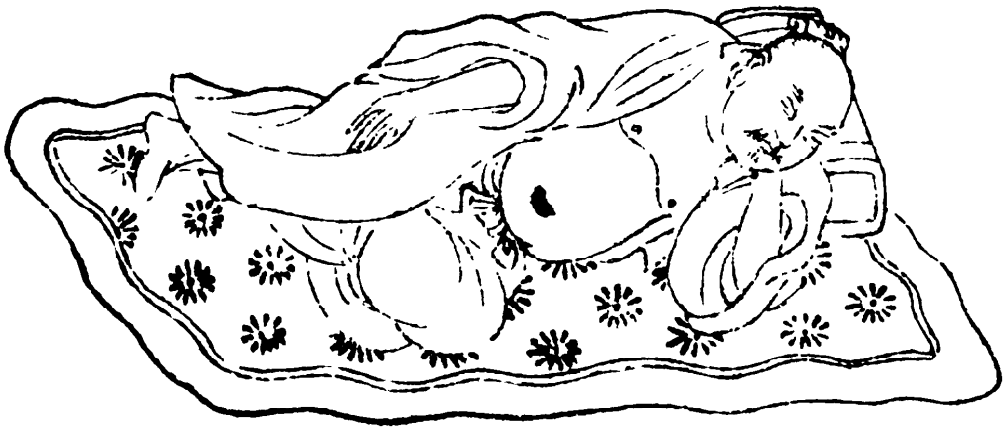
心中元炁謂之龍身中元精謂之虎性定龍歸水情忘虎隱山二家和合了名姓列仙班



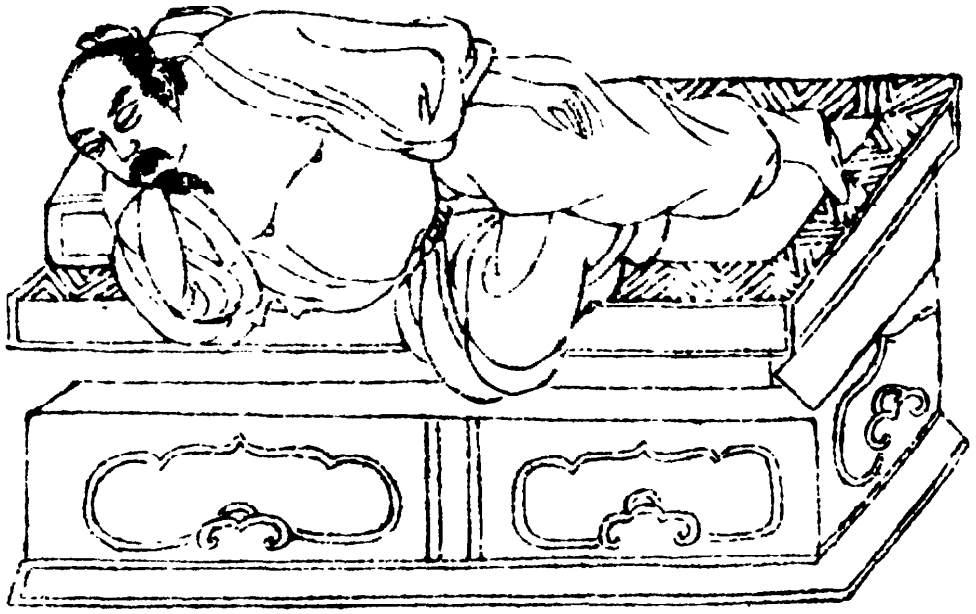
瞿上輔煉蒐魄
砂中取汞為之蒐水東掬
金為之魄天以日為蒐地
以月為魄日中尋兎髓月
內取烏血



麻衣眞人和調眞炁
調和眞炁五朝元心息相
依念不偏二物長居於戊
巳虎龍盤結大丹圓



胡東隣運化陰陽
法天象地謂之體負陰抱
陽謂之用天地為立基陰
陽運化機這箇捩子料得
幾人知

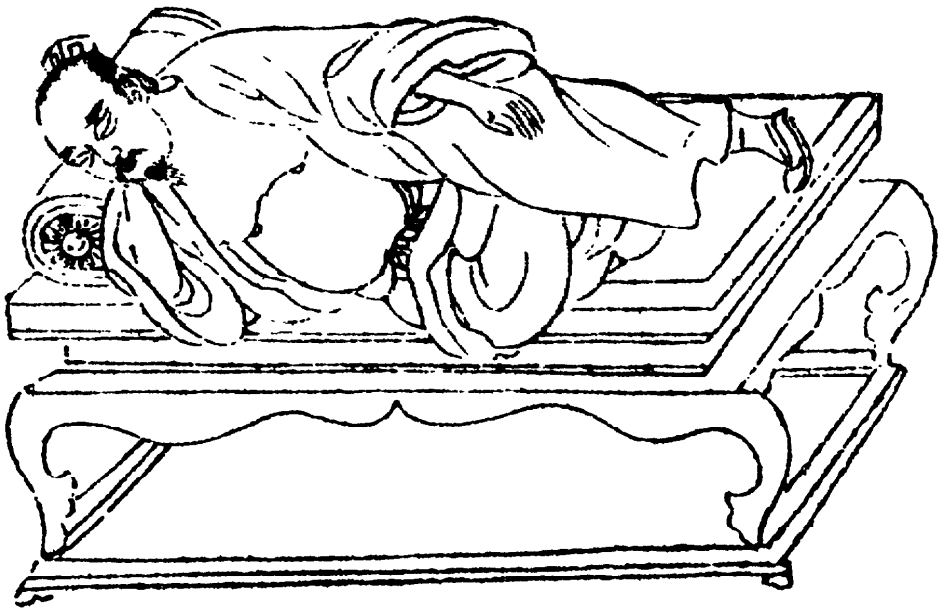


杜朦眞陰陽復姤

陰極陽生為之復陽極陰生為之姤陰極陽來復陽終姤又侵學人明火候撅地見天眞

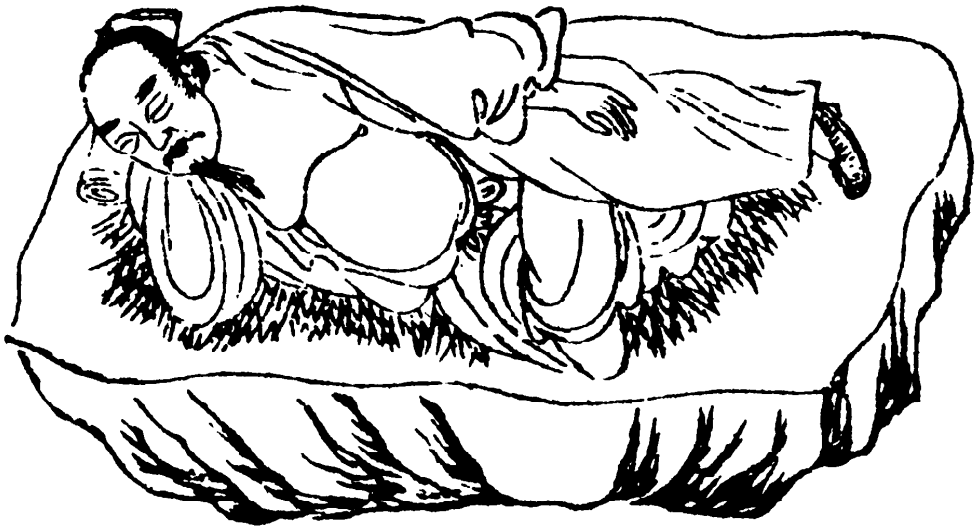
王龍圖靜養火候

靜中陽動為之火地下雷轟為之候火本生於水候乃陽来復雷震攝天根巽風觀月窟



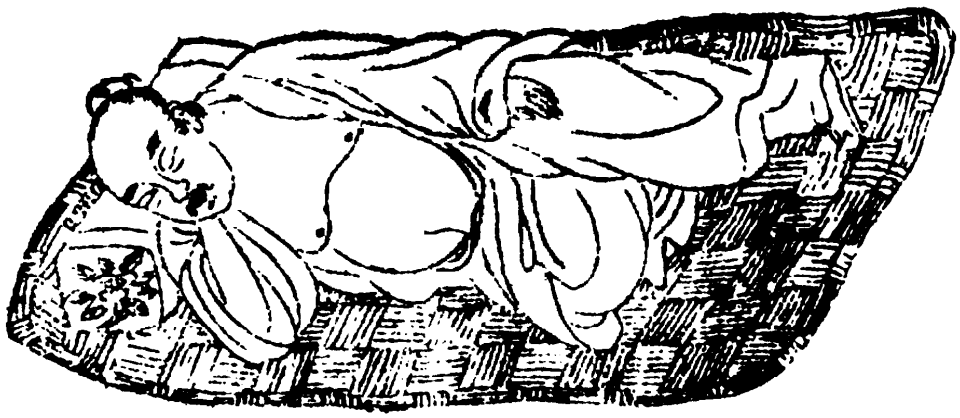
康南岩守爐鼎

乾宮眞陽謂之鼎坤宮眞土謂之爐鼎在乾宮鑄爐因坤土色身心端正後爐鼎自堅牢

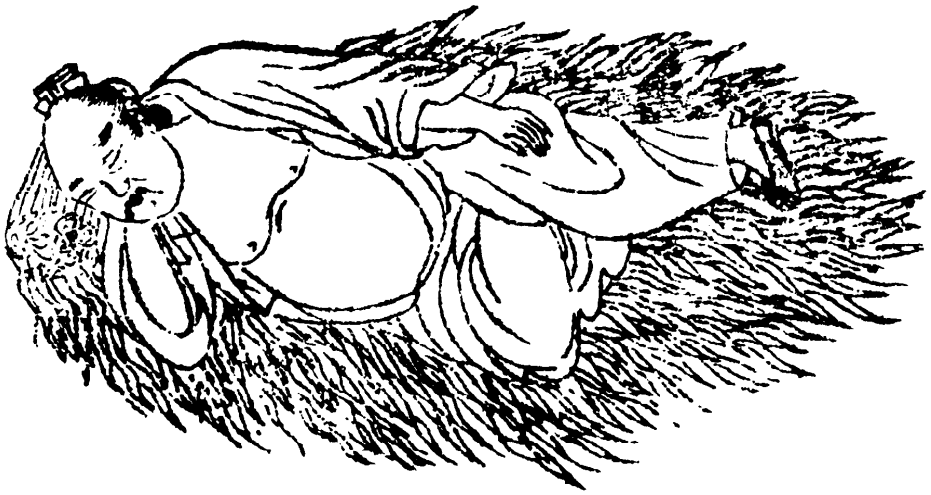


張怡堂煉成靈寶

萬神不散為之靈一念常存為之宝自存身中宝施之便有靈誠能含蓄得放出大光明

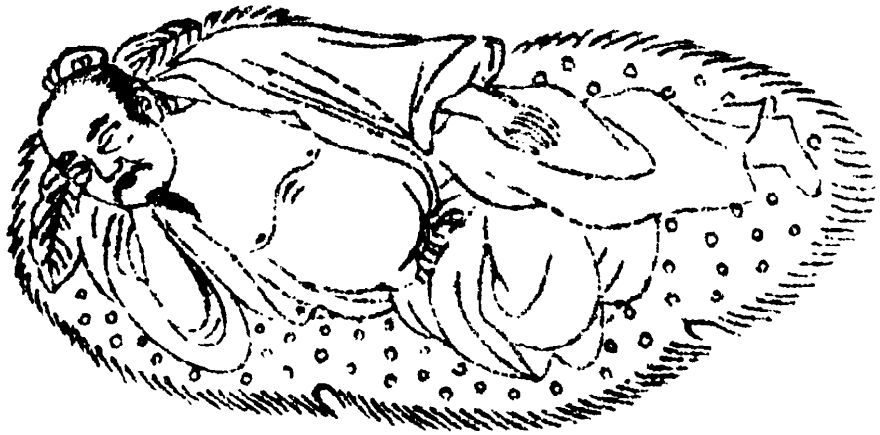


張玄宰拴猿馬
揩摩心地為之沐洗滌塵
垢為之浴要得狂猿伏先
將劣馬擒纖毫塵不染神
氣合乎心



彭嬰翁收放丹樞

入希夷門為之收出離迷境為之放亘古靈童子神功妙莫量放之弥法界收則黍珠藏



譚自然廓然靈通
悟本知源為之靈廓然無
礙為之通識破娘生面都
無佛與仙廓然元不礙任
取海成田

喻一陽出離生死

出離生死為之了得道飛昇為之當打破鴻濛竅方知象帝先只斯為了當如是大羅仙

# 跋

夫善攝生者導其血脉強其筋骨使榮衛貫通胍絡和暢自能合天地運行之晷度陰陽闔闢之機宜而外患不干精神完固長生久視之術所由至故人之行不行而脩短之數不齊耳梅顛周道人取列仙熊經鳥伸之術類輯成一家之言俾人起葆真之由以躋仁壽之域其衛世惠人溥矣夫道人之學仙術已久若此集則所謂遵前哲之軌躅順生人之便安清脩之士執

是以爲指南卽鍾呂復生無以神其業此固上清之階級陸海之梯航信可寶也因識之篇末使世之聾梅仙而慕者卽此梅顚云

茂苑文水文嘉識

導引圖七十有二種道人梅顚氏所輯凡卧起俛仰展轉屈伸揣摩不一狀每圖按以古仙人法蓋運氣屏邪術也曰是可以却某疾某疾噫有裨哉斯編乎其易而易知簡而易能乎夫以導引名謂逆者順之促者舒之邪者正之沮洳

者融液之駘蕩者和濟之誠攝生之要旨消癮之玄訣也廣成子云木去火則不灰人去性則不死火出而神散神散而氣離氣離而身亾國有奸君斯危身有邪氣乃斃奸去則清邪去則寧久而行之庶幾三尸逸六賊遁百胍調太和暢何疾之不可却而年之不可長也

鹽官沂陽王文禄識

余少而有厄羸之疾則聚族而謀養生採苓餌朮烹鍊炮炙之攻月不日暇然而體不加腴急

則且付之無若彼何矣迺天啓風靈假以邂會遂悉心冥漠之道捐牀帷謝閨榻幽栖蠖屈讀道德黃庭而揣摩其竅奥不市朞而氣充然旋復不惟疾愈顧飄然有噓雲吸露之思矣自是探山尋谷結緣名流凡有所遇必罄其所得往歲嘗裹粮游黃山白嶽之間見其逸老皆耆顧多壽有年百旬以上者遂相與趺坐譚話貽詩結盟今雖塵鞅縛我登山之躅而心神無不之也第以毋項垂白兒頷尚黃無强宗大昆以相

蔭庇而又係名縣籍中則亦搶榆於蟻垤蜂衙中耳要之冰蚕吐絲非本色也故寻先後所梓導引吐納之書不一而足或有疑予爲泛誕不經且謂身居火坑而作清涼想也噫菌生蟪年顱毛且種種作艾色也余縱不能發宛委藏度索之秘以嘔呷青霞白鳳之童即秦人之桃花商岩之芝草可採而茹也求之吾黨倘有赴斯盟者則是書請爲之先容

梅顛道人周履靖識

# 逍遙子導引訣

逍遙子著

本館據夷門廣牘
本影印初編各叢
書僅有此本

# 逍遥子導引訣目錄

水潮除後患
火起得長安
夢失封金櫃
形衰守玉關
鼓叩消積聚
嘘禮治傷寒
叩齒牙無疾
升觀髮不斑

運睛除眼翳
掩耳去頭旋
托踏應輕骨
搓奎自美顏
閉摩通滯氣
凝抱固丹田
淡食能多補
無心得大還

逍遙子導引訣目錄終

# 逍遥子導引訣

逍遥子著

周履靖校

金陵梓行

## 水潮除後患

平明睡醒時即起端坐凝神息慮舌抵上腭閉口調息津液自生漸至滿口分作三次以意送下久行之則五臟之邪火不炎四肢之氣血流暢諸疾不生永除後患老而不衰逍遥子云津

液頻生在舌端尋常嗽嚥入丹田於中暢美無
疑滯百日功靈可注顏

火起得長安

子午二時存想真火自湧泉穴起先從左足行
上玉枕過泥丸降入丹田三遍次從右足亦行
三遍復從尾閭起又行三遍久久純熟則百脉
流通五臟無滯四肢健而百骸理也逍遙子云
陽火須知自下生陰符上降落黃庭周流不息
精神固此是真人大鍊形

夢失封金櫃

慾動則火熾火熾則神疲神疲則精滑而夢失也寤寐時調息思神以左手搓臍二七右手亦然復以兩手搓脇腹擺搖七次嚥氣納于丹田握固良久廻止屈足側卧永無走失逍遙子云精滑神疲慾火攻夢中遺失致傷生搓摩有法君須記絕慾除貪是上乘

形衰守玉関

百慮感中萬事勞形所以衰也返老還童非金

丹不可然金丹豈易得哉善攝生者行住坐卧一意不散固守丹田默運神氣冲透三関自然生精生氣則形可以壯老可以耐矣逍遥子云卻老扶衰別有方不須身外覓陰陽玉関謹守常淵默氣足神全壽更康

鼓呵消積聚

有因食而積者有因氣而積者久則脾胃受傷醫藥難治孰若節飲食戒嗔怒不使有積聚爲妙患者當升身閉息鼓動胷腹俟其氣滿緩緩

呵出如此行五七次便得通快即止逍遥子云氣滯脾虛食不消胃中膨悶最難調徐徐呵鼓潛通泰疾退身安莫久勞

## 塊禮治傷寒

元氣虧弱腠裡不密則風寒傷感患者踡坐盤足以兩手緊塊外腎閉口緘息存想真氣自尾閭升過夾脊透泥丸逐其邪氣低頭屈抑如禮拜狀不拘数以汗出爲度其疾即愈逍遥子云跏趺端坐向蒲團手握陰囊意要專運氣叩頭

三五遍頓令寒疾立時安

叩齒牙無疾

齒之有疾乃脾胃之火薰蒸侵晨睡醒時叩齒三十六通以舌攪牙齦之上不論変数津液滿口方可嚥下每作三次乃止及凡小解之時閉口緊叩其齒解畢方開永無齒疾逍遥子云熱極風生齒不寧侵晨叩齒自惺惺若教運用無厥隔還許他年老復丁

升觀髮不斑

思慮太過則神耗氣虛血敗而髮斑以子午時握固端坐凝神絕念兩眼含光上視泥丸存想追攝二氣自尾閭上升下降返還元海每行九遍久則神全氣血充足髮可返黑也逍遙子云神氣沖和精自全存無守有養胎僊心中念慮皆消滅要學神仙也不難

## 運睛除眼翳

傷熱傷氣肝虛腎虛則眼昏生翳日久不治盲瞎必矣每日睡起時跌坐凝息塞兌垂簾將雙

目輪轉十四次緊閉少時忽然大睜行久不替內障外翳自散切忌色慾并書細字逍遙子云喜怒傷神目不明垂簾塞允養元精精生氣化神來復五內陰魔盡失驚

掩耳去頭旋

邪風入腦虛火上攻則頭目昏旋偏正作痛久則中風不語半身不遂亦由此致治之須靜坐升身閉息以兩手掩耳折頭五七次存想元神逆上泥丸以逐其邪自然風邪散去逍遙子云

視聽無聞意在心神從髓海逐邪氣更兼精氣無虛耗可學蓬萊境上人

托踏應輕骨

四肢亦欲得小勞譬如戶樞終不朽熊經鳥伸吐納導引皆養生之用也平時雙手上托如舉大石兩脚前踏如履平地存想神氣依按四時噓呵二七次則身健體輕足耐寒暑逍遥子云精氣冲和五臟安四肢完固骨強堅雖然未得刀圭餌且住人間作地僊

搓塗自美顏

顏色憔悴良由心思過度勞碌不謹每晨靜坐閉目凝神存養神氣冲澹自內達外兩手搓熱拂面七次仍以嗽津塗面搓拂數次行之半月則皮膚光潤容顏悅澤大過尋常矣逍遙子云慾寡心虛氣血盈自然五臟得和平衰顏仗此增光澤不羨人間五等榮

閉摩通滯氣

氣滯則痛血滯則腫滯之爲患不可不慎治之

須澄心閉息以左手摩滯七七遍右手亦然復以津塗之勤行七日則氣通血暢永無凝滯之患修養家所謂乾沐浴者卽此義也逍遥子云榮衛流行不暫休一絡凝滯便堪憂誰知閉息能通暢此外何須別討求

凝抱固丹田

神一出便散來神返身中氣自回如此朝朝并暮暮自然赤子產真胎此凝抱之功也平時靜坐存想元神入於丹田隨意呼吸旬日丹田完

固百日靈明漸通不可或作或輟也逍遙子云
丹田完固氣歸根氣聚神凝道合真久視定須
從此始莫教虛度好光陰

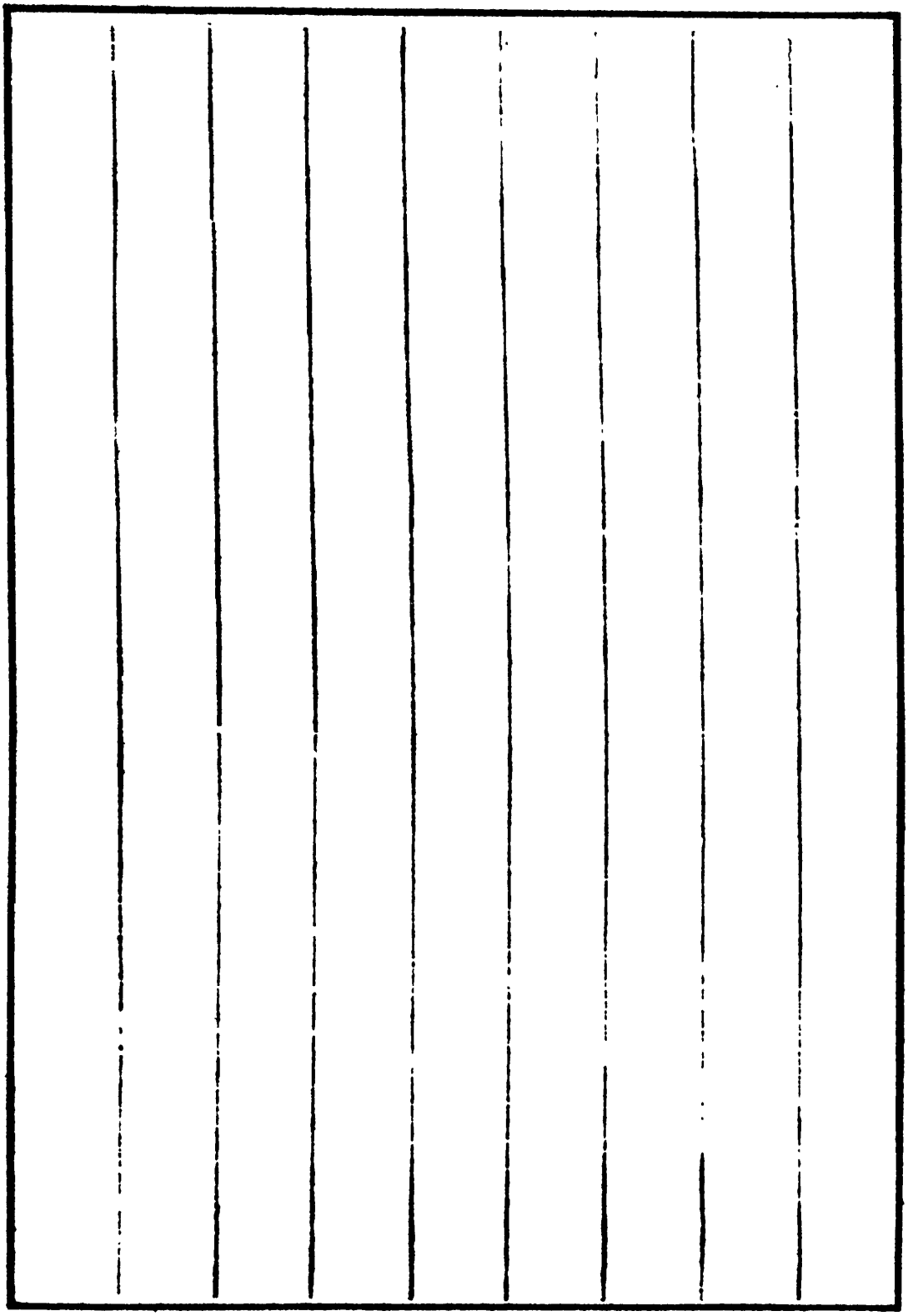
淡食能多補

五味之於五臟各有所宜若食之不節必致虧
損孰若食淡謹節之爲愈也然此淡亦非棄絶
五味特言欲五味之冲淡爾儻翁有云斷塩不
是道飲食無滋味可見其不絶五味逍遙子云
厚味傷人衆所知能甘淡泊是吾師三千功行

從茲始天鑒行藏信有之

無心得大還

大還之道聖道也無心者常清常靜也人能常清靜天地悉皆歸何聖道之不可傳大還之不可得哉清靜經已盡言之矣脩真之士體而行之欲造夫清真靈妙之境若反掌爾逍遙子云有作有爲云至要無聲無臭語方奇中秋午夜通消息明月當空造化基



王雲五主編

# 萬有文庫第二集初編

## 赤鳳髓及其他一種

中華民國二十八年十二月初版

發行人 王雲五 長沙南正路

印刷所 商務印書館

發行所 商務印書館 各埠